

# かんたん 笑いのエクササイズ

# 笑いヨガ

65歳以上優先

笑いヨガは『笑いの体操』と『ヨガの呼吸法』を組み合わせたエクササイズ。  
みんなで笑って心身ともにリフレッシュ！どうぞ、お気軽にご参加ください。



受講生からの声



- ★ 毎回、楽しい時間を過ごしています。
- ★ 以前より明るい気持ちになれました。
- ★ 笑う事の大切さを学びました。
- ★ 「ハハハ」の呼吸で肺呼吸が楽になりました。
- ★ 毎日の生活に取り入れたいと思います。

**日 程** 11月9日、12月14日、1月11日、  
2月8日、3月8日 火曜日（全5回）

**時 間** 10:00～11:15

**場 所** 岡山市ウェルポートなださき  
1階かしの木ホール

**定 員** 15名

**受講料** 3,150円（初回全納）

**締切日** 10月29日(金)



講 師 万代 京央子先生  
一般社団法人岡山県笑いヨガ協会  
川崎医療福祉大学非常勤講師

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。  
運動強度を調整する等、講座内容を変更して実施する場合があります。今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。

お申込み方法・お問い合わせ先はちらし裏面をご覧ください

# お申込み方法・注意点について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名(コース名)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、岡山市ウェルポートなださきまでお申し込みください。

## 《お申し込みの際の注意事項について》

- ① 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ② 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。11月2日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ お申し込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑦ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ⑧ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ⑨ 当講座においては、メディカルチェック（医学的な健康診断）は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。  
また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

# お申込み方法・お問い合わせ先



公益財団法人岡山市ふれあい公社  
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215 岡山市南区片岡159-1

TEL (086) 363-5001

FAX (086) 363-5011

Eメール j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込書 (FAX や来館でのお申し込みにご使用ください)

講座名	笑いヨガ		申込日	年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名				
電話番号				
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をして下さい			使用する	・ 使用しない